

🍳 卵・鶏むね肉を使って・・・

 **スパニッシュオムレツ**  
(スペイン)

●●● 材料 (4人分) ●●●

たまご 卵	2個
とりにく 鶏むね肉	1/3枚
じゃがいも	100g
しめじ	1/2パック
ブロッコリー	1/4本
たまご 玉ねぎ	1/4個
にんじん	40g
サラダ油	適量
コーン	おおよそ 大さじ2
こな 粉チーズ	小さじ4
しお 塩コショウ・オーロラソース	適量
バター	適量

●●● 作り方 ●●●

- ①卵はときほぐし粉チーズ、塩コショウをする。
- ②茹でた鶏むね肉はさく。
- ③じゃがいもは小角に切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれレンジで加熱する。
- ④しめじは小房に分け、玉ねぎ、にんじんは千切りにし炒める。
- ⑤①に②～④とコーンを混ぜ、バターを塗った型に流しいれ、180℃のオーブンで焼く。
- ⑥冷めたら切り分け、お皿に盛り付けオーロラソースを添える。



🍳 鶏むね肉を使って・・・

 **ババツツ-風スープ**  
(中国)

●●● 材料 (4人分) ●●●

とりにく 鶏むね肉	2/3枚
きゅうり	1/2本
もやし	1/3パック
プチトマト (赤・黄)	6個
<b>スープ調味料</b>	
練りゴマ 大さじ3 鶏のゆで汁 2カップ	
豆乳 1.5カップ 砂糖 大さじ1	
酢 大さじ1.5 しょうゆ 大さじ1.5	
鶏がらスープの素 小さじ1	
ラー油	好みで

●●● 作り方 ●●●

- ①茹でた鶏むね肉は手で食べやすい大きさにさく。
- ②きゅうりは斜めにスライスして千切りにする。
- ③もやしはさっと茹でる。
- ④プチトマトは半分に切る。
- ⑤鍋に調味料を合わせて一度沸かし、氷水で冷やして冷蔵庫に入れておく。
- ⑥器に①～④の具材を入れて⑤をそそぐ。  
(大人はラー油を好みで)

**\* 鶏むね肉の茹で方**  
鶏むね肉 1枚

A 長ネギの青い部分 1本分  
しょうが薄切り 1～2枚  
塩 小さじ1  
酒 大さじ2  
水 鶏肉がつかえるくらい

鶏むね肉は常温にだしておく。  
Aを鍋に入れて沸かし、鶏むね肉を入れて再沸騰したら火をとめ、フタをして余熱で火を通す。

ひめっこじどりりょうりきょうしつ  
**媛っこ地鶏 料理教室**

平成27年8月8日



名前: \_\_\_\_\_

ほんじつ せんせい ながの かな  
本日の先生: 永野 佳那

レシピ制作・調理指導  **愛媛調理製菓専門学校**

〒790-0876 松山市旭町107番地  
<http://www.aigaku.jp>

 てば もと とり にく つか 手羽元・鶏もも肉を使って・・・

 **タンドリーチキン**  
(インド)

●●● ざいりょう 材料 (4人分) ●●●

てば もと 手羽元	4ほん 4本
とり にく 鶏もも肉	2まい 2枚
しお 塩コショウ	少々

**A 漬け込み調味料**

プレーンヨーグルト 100g 塩 小さじ1/2  
おろし生姜・おろしにんにく 各少々  
カレー粉 小さじ1~2  
ケチャップ 大さじ4 オリーブ油 大さじ2

サラダ油・オリーブ油	てきりょう 適量
しし 唐	8ほん 8本
レモンくし型切り	1/2こぶん 1/2個分



●●● つく 作り方 ●●●

- ①手羽元は骨のまぎわに切り込みを入れ、鶏もも肉はフォークで穴をあけ一口大に切り塩コショウで下味をつける。
- ②Aを袋に入れて、①を入れてすり込むように全体にまぶし、1~2時間漬込む。
- ③鶏肉を袋から取り出し、180℃のオーブンで火が通るまで焼く。  
しし唐はフライパンで焼くか、素揚げする。
- ④皿に鶏肉を盛り付け、しし唐とレモンを添える。

 とり にく つか 鶏もも肉を使って・・・

 **鶏ももと彩り野菜のEscarflette風**  
(フランス)

●●● ざいりょう 材料 (4人分) ●●●

とり にく 鶏もも肉	1まい 1枚
なす	1/2ほん 1/2本
あか 赤パプリカ	1/2こ 1/2個
れんこん	80g
かぼちゃ	80g
エリンギ	2ほん 2本

**B 合わせ調味料**

リンゴ酢 大さじ2 しょうゆ 小さじ2  
砂糖 小さじ1 塩 小さじ1/4  
おろしにんにく 少々  
オリーブ油 大さじ2

サラダ野菜	てきりょう 適量
パセリみじん切り	てきりょう 適量

●●● つく 作り方 ●●●

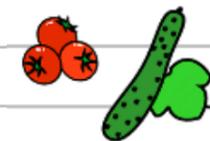
- ①鶏もも肉はかたい筋などをのぞき半分に切る。  
塩コショウ、ガーリックパウダーをふり、もみこむ。
- ②なす、赤パプリカ、れんこん、かぼちゃ、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルにBの調味料をあわせておく。
- ④フライパンにオリーブオイルをしき、  
①を皮目から弱火でじっくり焼く。  
中に火が通るまで返しながらかく。
- ⑤②の野菜はオリーブオイルをしいたフライパンで焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切った④と⑤を③に漬けてマリネする。
- ⑦食べやすくなりぎざり切ったりした野菜を盛り付け⑥を盛り付け、パセリをふる。

 てば きき つか 手羽先を使って・・・

 **丸ごとトマトと手羽先のピラフ**  
(イタリア)

●●● ざいりょう 材料 (4人分) ●●●

こめ 米	2こ 2合
てば きき 手羽先	4ほん 4本
しお 塩コショウ、ガーリックパウダー	少々
かんじゆく 完熟トマト	1こ 1個
みず 水	300cc
とり 鶏がらスープの素	しょう 小1/2
しお 塩	しょう 小1/3
くろ 黒コショウ	てきりょう 適量
えだまめ ゆ 枝豆(茹でたもの)	60g



●●● つく 作り方 ●●●

- ①米は洗って水を切る。
- ②手羽先は塩コショウ、ガーリックパウダーを  
もみこみ、サラダ油をしいたフライパンで皮目から焼く。トマトは水を取る。
- ③炊飯器に①、みず、とり鶏がらスープの素、塩、黒コショウを入れてひとまぜし、②を加えて炊飯する。
- ④炊いたら手羽先を取り出し、ご飯とトマトをよく混ぜ、枝豆もさっと混ぜ合わせる。
- ⑤④を皿に盛り付け手羽先を盛り付ける。  
(手羽先は肉を骨からはずして混ぜてもよい)

 ささみをつか さまみを使って・・・

 **ささみのパリパリ揚げせんべい**  
(日本)

●●● ざいりょう 材料 (4人分) ●●●

ささみ	4本
しお 塩コショウ	てきりょう 適量
かたくりこ 片栗粉	てきりょう 適量
あ 揚げ油	てきりょう 適量
アボカドディップ	てきりょう 適量

●●● つく 作り方 ●●●

- ①ささみはすじを除き、5~6等分に削ぎ切りにする。
- ②ラップではさんで肉たたきやめん棒で叩いて伸ばし、片栗粉をつけて170~180℃の油でカラッと揚げ塩コショウをふる。
- ③盛り付けてそのまま食べても、ディップをつけてもOK。

